



Vegan kipstuckjes met couscous

in Afrikaanse rodepepersaus



ca. 25min



2 personen

Met de kipstuckjes van de Vegetarische Slager kun je werkelijk alle kanten op. Vandaag gaan we bijvoorbeeld op de Afrikaanse toer, met een pittige rodepepersaus waar je de stukjes in gaart. Erbij luchtige couscous en frisse komkommer om de saus te balanceren.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1x vegan kipstuckjes ⁶
- 200g couscous ¹
- 1 verse chilipeper
- 1 stukje verse gember
- 10g verse peterselie
- 2 tomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

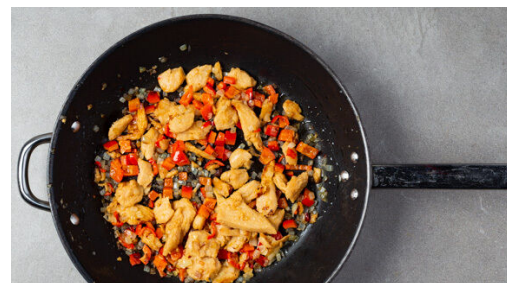
Voedingswaarde per portie

calorieën 611kcal, vet 9.8g, koolhydraten 102.5g, eiwit 29.4g



1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Kipstuckjes bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **kipstuckjes**, **ui** en de **helft van de paprika** 5-8min tot de **ui** zacht en goudbruin is. Breng 400ml licht zout water in een kleine kookpan aan de kook voor de **couscous**.



3. Ingrediënten pureren

Snijd de **chilipeper** in 3 stukken, verwijder evt. de pitjes. Schil en hak de **gember** grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaten** in vieren. Doe de **rest van de paprika** met de **chilipeper**, **gember**, **peterselie**, **tomaten** en het **bouillonpoeder** in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer.



4. Saus koken

Schenk de **groentesaus** in de pan en laat 10-15min op matig tot laag vuur iets inkoken.



5. Couscous wellen

Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** door het kokende water. Laat afgedekt 8-10min wellen.



6. Serveren

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Roer de **couscous** luchtjes. Verdun de **groentesaus** evt. met wat water en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **paprika-kipstuckjes** in **sous** met de **couscous**. Garneer met de **komkommer**.